



Špízy z lososa

Ingrediencie

- 1 lyžička MAGGI Harmónia chuti
- 20 g majonéza
- 1 kg losos
- 3 porcie Citróny, surové, bez šupiek
- 14 g olivový olej
- 1 lyžica sezamové semienka
- 0.5 lyžička mleté chilli
- 1 štipka soľ

Postup

1. Lososa nakrájajte na 2cm kocky. Citróny prelejte vriacou vodou, dôkladne opláchnite a nakrájajte na tenké plátky.
2. Predhrejte gril alebo rúru na 180 °C.
3. Zmiešajte sezamové semienka, Harmóniu chutí MAGGI, chilli a soľ podľa chuti.
4. Začnite s lososom a striedavo napichnite lososa a citrón. Aby sa ingrediencie lepšie zlepili, môžete na jeden špíz použiť dve špajle.
5. Pokvapkajte olivovým olejom a posypte sezamom a zmesou korenia.
6. Grilujte alebo pečte, kým ryba nie je hotová.
7. Podávajte s vašim obľúbeným šalátom a dipom.

sacharidy	5.49 g
energie	388.51 kcal
tuky	16.94 g
proteín	52.27 g

⌚ 32

⊕ 4